

DOCUMENT RESUME

ED 264 418

CE 043 136

AUTHOR Keeble, Vera B.
TITLE Winter Clothing--A Survival Guide for the Indochinese People in Utah = Vai Loi Chi Dan Dong Bao Ti Nan Bong Duon Ve Cach An Mac Cho Am Ap Trong Mua Bong Ret Buot O Utah. Care Labels = Nhan Ao Quan Chi Dan Cach Giat Nhung Do May San.
INSTITUTION Utah State Univ., Logan. Cooperative Extension Service.
PUB DATE [85]
NOTE 18p.; Translated by Tuyet Seethaler.
PUB TYPE Guides - Classroom Use - Materials (For Learner) (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Vietnamese
EDRS PRICE MF01/PC01 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Adult Basic Education; Bilingual Instructional Materials; *Clothing; Clothing Instruction; Home Economics; *Homemaking Skills; *Refugees; Vietnamese

ABSTRACT

This package consists of various bilingual instructional materials for use in helping Indochinese refugees learn basic clothing management skills. Included in the package are Vietnamese and English translations of instructional booklets dealing with selecting and caring for winter clothing and reading labels explaining clothing care requirements. (MN)

* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *

ED264418

WINTER CLOTHING--A SURVIVAL GUIDE FOR THE INDOCHINESE
PEOPLE IN UTAH

CARE LABELS

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UTAH STATE UNIVERSITY, LOGAN

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as
received from the person or organization
originating it.
Minor changes have been made to improve
reproduction quality.

- Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS
MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

F. Seethaler

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)."

BEST COPY AVAILABLE

CEU 3136



Utah State University and the U. S.
Department of Agriculture Cooperating

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UTAH STATE UNIVERSITY

UMAC 48
LOGAN, UTAH 84322

WINTER CLOTHING

- A SURVIVAL GUIDE FOR THE
INDOCHINESE PEOPLE IN UTAH

(Vài Lời Chỉ Dẫn Đồng Bào Tị
Nạn Đồng Dương Về Cách Ăn
Mặc Cho Ấm Ấp Trong
Mùa Đông Rét Buốt Ở Utah.)

by Dr. Vera B. Keeble, U.S.U. Extension Clothing & Textiles Specialist

VIETNAMESE TRANSLATION by Tuyet Seethaler, U.S.U. Extension Refugee Specialist

Cùng Người Tị Nạn Đông Dương
Làm Sao để Được Ấm áp trong
mùa Đông rét buốt ở Utah

Mùa lạnh ở Utah kéo dài từ khoảng tháng 10 cho đến tháng 4, lạnh nhất là giữa tháng 11 đến tháng 3, vì trời tuyết rất lạnh, ai cũng phải có quần áo đặc biệt cho mùa lạnh mới giữ người được ấm áp và dễ chịu. Muốn giữ lại hơi ấm xuất ra từ cơ thể, bạn phải chọn đúng loại hàng vải có tác dụng giữ nhiệt độ một cách công hiệu.

Nếu biết cách ăn mặc, bạn sẽ được ấm áp trong mùa lạnh, dù vậy cũng rất khó mà tìm được một bộ đồ duy nhất nào làm vừa lòng được tất cả mọi người. Ngoài sự ăn mặc ra, còn có nhiều đủ kiện khác mà bạn cần phải quan tâm đến chẳng hạn như: Giữa đàn ông và đàn bà, ngoài sự khác biệt trong việc lựa chọn quần áo ra, cơ thể giữa phái nam và phái nữ phản ứng với nhiệt độ một cách khác nhau. Chẳng những loại quần áo đàn bà mặc khác đàn ông mà thôi, cơ thể đàn bà còn nhạy cảm hơn đàn ông khi thời tiết và độ ẩm ướt thay đổi.

Các đủ kiện khác như: tuổi tác, phái nam hay nữ, thân hình mập hay ốm, cách ăn uống, có hoạt động cơ thể nhiều hay không, đồ mặc, sự bền bỉ trong việc chịu đựng trời lạnh, ...đều ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể đối với sự lạnh.

Bạn có nhận xét không? Khi đứng dưới ánh nắng mặt trời, bạn cảm thấy ấm hơn là đứng dưới bóng mát; cũng như khi trời ẩm ướt và khi gió thổi, bạn cảm thấy lạnh hơn nhiều.

Bạn có thể giữ cho thân hình được ấm áp bằng cách mặc nhiều lớp quần áo. Hở bị chặn giữa 2 lớp vải sẽ giữ hơi ấm cho bạn. Chẳng hạn như lớp thứ nhất bạn mặc đồ lót ngắn bằng cotton (cotton) nếu trời không lạnh lắm và đồ lót dài nếu trời thật lạnh. Lớp áo thứ hai có thể là sơ-mi cotton hoặc vải "polyester" với một áo lạnh mặc chông lên trên.

Hạng loại vỏ cao tới gối có dệt thêm 5-10% len (laine-wool) chân bạn sẽ được ấm. Giày lựa loại có lót êm ở bàn chân và mặt dưới giày có răng cao su lồi lõm để không bị

trơn trượt trên tuyết. Khi ở số làm ấm áp bạn có thể cởi bớt một, hai lớp áo cho được thoải mái hơn. Khi đi ra ngoài, bạn cần một áo khoác ấm loại có nón để che đầu. Một cái vớ ấm lại vớ túi tiền ở các tiệm như Sears, K-Mart, Fred Meyers, J.C. Penney, etc....loại vớ ngoài bằng nylon (để không bị ướt khi tuyết rơi) lớp trong lót bằng polyester lại giặt bằng máy được, giá khoảng 20 đồng. Các loại nón đan và khăn choàng cổ sẽ giữ cho đầu bạn được ấm vì đa số nhiệt độ trong cơ thể sẽ thoát ra ở đầu.

Các Kiểu quần áo hữu dụng trong việc giữ sự ấm áp cho cơ thể:

Áo lạnh cổ cao thì ấm hơn áo cổ thấp.

Đừng mặc đồ chật, đồ hơi rộng sẽ giữ được hơi chặn giữa da bạn và lớp vải. Đồ chật sẽ làm bạn cảm thấy bức bối khó chịu. Quý bà nên mặc quần vì quần giữ chân bạn ấm chứ không như váy đầm và "robe."

Các loại vải:

Tìm những loại vải dày và dệt kích cỡ như "corduroy," vớ ni, vớ "quilt" vì những loại vải này giữ bạn được ấm hơn.

Lựa màu:

Khi chọn màu bạn nên để tâm vào những điều sau đây.

Màu đậm hút sức nóng trong khi màu nhạt phản chiếu lại sức nóng khi trời lạnh, nếu mặc màu đậm, bạn sẽ thấy ấm hơn nhất là dưới ánh nắng mặt trời.

Tơ sợi:

Loại tơ sợi mặc thích hợp nhất cho mùa Đông là len (laine-wool) và "acrylic" Loại tơ sợi này khi dệt thành kiểu lõi lõm, kích cỡ nhiều sẽ hữu dụng trong việc giữ bạn ấm. Ngoài hai loại tơ sợi này ra, còn một loại khác là cô-tông (cotton). Cô-tông rất thông dụng vì đặc tính hút nước của nó. Khi bạn đổ mồ hôi, nếu đang mặc áo vải cô-tông, bạn vẫn được cảm thấy thoải mái chỗ không cảm thấy nhue nhoe khi mặc các loại vải không rút được mồ hôi. Vì vậy bạn nên mặc áo quần lót bằng cô-tông.

Cách săn sóc quần áo:

Khi mua vải may đồ hoặc mua quần áo may sẵn, bạn nên đọc kỹ nhãn chỉ dẫn. ("Care instruction," thường may dính vào phía trong của cổ áo hay phía trong của lưng quần...) Đồ giặt khô thì tốn kém nhiều, bạn nên mua loại đồ có thể giặt thường được thì tốt hơn. Len (wool) và acrylic là hai loại vải thường dùng nhất trong mùa Đông. Hai loại vải này có nhiều đặc tính đòi hỏi một sự săn sóc đặc biệt.

Cách giặt áo len (Laine-wool):

1. Bạn cần biết chắc chắn là đồ len của bạn có thể giặt được vì đa số len thường phải được hấp khô.

2. Khi giặt len, dùng nước hơi ấm ấm (đừng dùng nước quá ấm hoặc nóng.) Dùng xà phòng loại nhẹ như xà phòng nước để rửa chén chẳng hạn hoặc Woolite. Đừng vắt, vắt hoặc chà xát đồ len một cách quá đáng. Tốt hơn hết là bạn ngâm nó trong nước xà phòng một lúc rồi xả sạch bằng nước ấm ấm. Bóp nhẹ cho ra bớt nước rồi dùng khăn lông chấm nước cho mau khô.

Đừng dùng thuốc tẩy chlorine (nước Gia-Ven) khi giặt đồ len. Đừng phơi đồ len trên móc áo hay mắc trên sào, tốt nhất là bạn trải nó ra trên mặt phẳng có lót khăn lông sạch.

Cách săn sóc vải áo lạnh acrylic:

1. Acrylic, cũng như len (laine-wool), thường bị đổ lông trên mặt áo, nó vô thành những viên len tròn lăm áo trông cũ đi. Để cho bớt đổ lông, khi giặt acrylic trong máy giặt, bạn nên dùng "Fabric Softener" có bán ở các siêu thị và các tiệm như Fred Meyers, K-Mart, Skaggs, v.v... để khi sấy trong máy sấy, acrylic sẽ không bị đổ lông, đồng thời nó không bị nhaoang diện khi sờ tay vào.

Đừng sấy quần áo ở nhiệt độ quá nóng (nếu sấy máy thì dùng chu kỳ có đề chữ "Delicate" và đừng để đồ quá khô. Muốn cho bảo đảm hơn thì mang đồ lên móc áo rồi treo lên phơi.

Sự thay đổi chỗ ở từ khí hậu rất nóng qua một khí hậu lạnh kinh khủng mà vẫn cố giữ sao cho được ấm áp để chịu fa cả một vấn đề khó khăn cho người tị nạn Đông Dương. Nhưng điều đó có thể thực hiện được nếu bạn noi theo lời chỉ dẫn nói trên.

WINTER SURVIVAL FOR INDOCHINESE PEOPLE IN UTAH

In Utah, from October through April, the weather can be very cold. One must have special clothing for survival and comfort. People who have moved from a hot, humid climate to the cold, dry climate of Utah must learn how to protect themselves from severe temperatures to maintain body heat. Thermal insulation of clothing should be as efficient as possible.

There are so many factors which affect comfort in relation to clothing (Rees, 1971), that it is difficult to specify one outfit which would be suitable for everyone. Men and women are different in their preferences for items of clothing and in their physical response. Not only are there greater differences in the kinds of clothing worn by women than men, but women are more sensitive to changes in temperature and humidity (Munson & Hayler, 1978). An individual's age, sex, body type, diet, physical activity, clothing and the duration of the exposure to cold will all affect response to cold. The severity of the environment also affects the way a person feels. A person is warmer in the sun than in the shade, and colder when the wind blows and the humidity is high (Rohles, 1978).

LAYERING

It is easier to keep warm if several layers of clothing are worn at once. Dead air spaces are formed between the layers of fabric and this prevents heat loss. For example, the first layer could be an undershirt or even thermal underwear on very cold days. The second layer could be a polyester/cotton shirt with a sweater on top of the undershirt. Thermal underwear may be worn under slacks or jeans to increase their insulating qualities. A pair of warm socks and shoes will complete the outfit for indoor use. If at any time this becomes too warm, a person could take off one layer at a time to adjust to higher temperatures.

For outdoors, a warm coat and a covering for the head could be added. A hat or scarf would prevent heat loss through the head. It has been shown that a significant amount of heat is lost through the head.

GARMENT DESIGN

The design of the garment can help you stay warm. A turtle neck sweater is warmer than a sweater with an open neck. Garments should not be too tight because this eliminates the air spaces which insulate the body. Tight garments are uncomfortable anyway. For women, slacks are warmer than a dress or skirt.

FABRICS

Look for fabrics that are bulky. Pile or napped fabrics are warm and comfortable, while thin fabrics have less insulating ability. Corduroy, flannel and quilted or knitted materials are all good fabrics for winter.

COLOR

Dark colors absorb heat while light colors reflect heat. Wearing dark clothing will keep you warmer, especially if you are in the sun.

FIBERS

The most comfortable fibers for winter are wool and acrylic. These are fibers which make into bulky fabrics with good insulating ability. Cotton is another fiber which is worn a great deal because of its ability to absorb moisture. When a person sweats, cotton will remain comfortable instead of becoming clammy. Cotton is a good fiber to wear next to the skin because of this property.

CARE OF GARMENTS

When buying garments or fabrics, be sure to read the label to determine how to take care of a garment. Dry cleaning is expensive and not always available; therefore, it is usually best to buy clothing that can be washed. Note the instructions for washing. It is important to follow instructions carefully.

Wool and acrylic are two fibers usually worn in winter. They each have certain characteristics which require special care.

Care of Wool

1. Make sure the garment is washable, because some wool fabrics must be drycleaned.

2. When washing wool, use warm (not hot) water, a mild detergent and do not rub the garment more than necessary. It is better to soak the garment for a while and then rinse in warm water. Roll the garment in a towel and press the water out. Never use bleach on wool. Dry the garment flat on a towel.

Care of Acrylic

1. Acrylic, like wool, is subject to form pills or small balls of fuzz on the surface of the fabric. To delay the formation of pills, wash by hand or machine, being sure to use a fabric softener in the washing machine. Acrylic will build up static when dried in a dryer unless you use a fabric softener. Do not over dry or the fabric may shrink and lose its softness.

2. Acrylic may be air dried because wrinkles do not form as with some other fabrics.

It's a challenge for people from a hot climate to stay warm in a cold one. Thermal comfort is within reach if you follow the guidelines in this pamphlet, but it takes imagination and a willingness to try something new and different.

REFERENCES

Munson, D. M. and Hayter, R. B., "An Overview of Clothing as it Relates to the Physiology of Human Comfort," ASHRE Transactions 84 (Pt. 1) :719-724 (1978).

Rees, W. H., "Physical Factors Determining the Comfort Performance of Textiles," 3rd Shirley International Seminar, 1971.

Rohles, F. H., "The Empirical Approach to Thermal Comfort," ASHRE Transactions 84 (Pt. 1) :719-724 (1978).

1. Women's thermal wide-waist

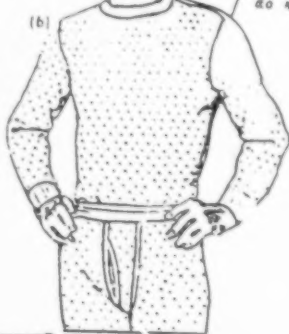
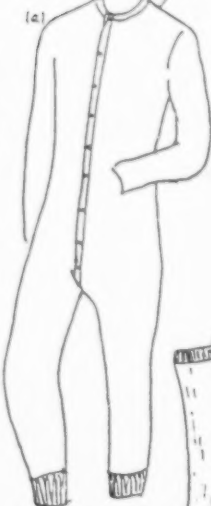
Đồ lót dài cho đàn bà



2. Men's underswear (a) one-piece "union sack" (b) two-piece thermal underswear

Đồ lót dài cho đàn ông:

(a) Loại cài nút quần áo dính lại (b) Loại quần riêng đồ riêng



4. Heavy bulky sock
Vớ dày, cao
đế gót



5. Thermal sock
Vớ dày có
đế chêm
5-10% len
cho ấm

3. Women's heavy knit tights
Vớ dày dệt từ chần chần
lông

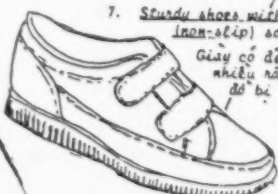


6. Share under sweater (layered)
Mặc áo lạnh chần lên áo sơ mi chần



7. Sturdy shoes with creased (non-slip) soles

Giày có đế cao su
nhiều rãnh của đế
đó bị trơn trượt







The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, age, sex, color, religion, national origin or handicap.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. R. Paul Larsen, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

CARE LABELS (Vietnamese Translation)

NHÃN ÁO QUẦN CHỈ DẪN CÁCH GIẶT NHỮNG
ĐỒ MAY SẴN

(Nhãn chỉ dẫn thường được may dính vào phía
trong cổ áo, bề trái của hông áo hoặc phía trong lưng quần)

Khí trên nhãn đề:	Nó có nghĩa là:
Machine wash (Giặt máy)	Giặt, tẩy, sấy và ủi theo những phương pháp thông thường, luôn cả cách giặt thường và khô ở tiệm.
Home launder only (chỉ giặt ở nhà thôi)	Giặt giống như vừa nói trên, nhưng đừng bỏ ở tiệm giặt.
No bleach (Đừng tẩy)	Đừng dùng thuốc tẩy.
No starch (đừng hồ)	Đừng dùng hồ.
Cold wash (Giặt nước lạnh)	Dùng nước lạnh ở vòi nước hoặc nếu dùng máy giặt thì vặn ở chỗ để nước lạnh (cold, wash)
Cold rinse (xả nước lạnh)	
Warm wash (Giặt nước ấm)	Dùng nước ấm ở vòi nước hoặc nếu dùng máy giặt thì vặn ở chỗ để nước ấm (warm wash) (warm rinse)
Warm rinse (xả nước ấm)	
Hot wash (Giặt nước nóng)	Dùng nước nóng ở vòi nước hoặc nếu dùng máy giặt thì vặn nút ở chỗ để nóng (hot, wash)
No spin (Đừng xoay vòng)	Lấy đồ ra khỏi máy trước khi nó bắt đầu xoay.
Delicate cycle, Gentle cycle (Chu kỳ xoay êm, nhẹ nhàng)	Phải dùng đồ ghi trên máy cho thật chính xác, nếu không thì nên giặt tay.
Permanent Press cycle (Chu kỳ cho những loại đồ không nhăn)	Phải dùng đồ ghi trên máy cho thật chính xác, nếu không thì vặn nút giặt trung bình (medium, wash), xả bằng nước lạnh (cold, rinse) và ở chu kỳ ngắn (short spin cycle)
Wash separately (Giặt riêng)	Giặt riêng rẽ hoặc chung với các đồ cùng màu.

Translated by Tuyet Seethaler
Refugee Programs

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

Khi trên nhãn đề:	Nó có nghĩa là:
Hand wash (Giặt tay)	Giặt tay trong nước ấm ấm. Có thể tẩy. Có thể giặt khô.
Hand wash only (Chỉ được giặt tay)	Giặt giống như vừa nói trên, nhưng đừng giặt khô.
Hand wash separately (Giặt riêng bằng tay)	Giặt riêng bằng tay hoặc chung với các đồ cùng màu.
No bleach (Đừng tẩy)	Đừng dùng thuốc tẩy.
Damp wipe (Lau bằng giẻ ướt)	Lau qua bằng giẻ ướt (dùng giẻ sạch)
Tumble dry (Sấy lộn qua lộn lại)	Sấy bằng loại máy sấy lộn quần áo lộn qua lộn lại, canh đúng nhiệt độ - cao, trung bình, thấp hoặc hoàn toàn không có hơi nóng.
Tumble dry Remove promptly (Sấy lộn nhào, đổi đồ ngay khi máy sấy ngừng)	Sấy giống như vừa nói trên, nhưng phải lấy đồ ra ngay sau khi máy ngừng.
Drip dry (Để nước nhều cho đến khi khô)	Phối lúc còn ướt và để nhiều nước cho đến khi khô.
Line dry (Phối trên dây)	Bóp sơ cho ráo nước,抖擞 cho thẳng rồi phối lên dây phối đồ cho đến khi khô.
No wring (Đừng bóp cho ráo)	Treo lên phối, để nhiều nước cho đến khi khô hoặc trải nằm trên mặt phẳng sạch có lót khăn.
No twist (Đừng vắt)	Phải cẩn thận, đừng vắt vì sẽ bị nhăn nheo.
Dry Flat (Trải ra phối trên mặt phẳng)	Trải đồ ra phối trên mặt phẳng sạch, nên lót khăn ở dưới để hút nước.
Cool iron (Ủi ở nhiệt độ thấp)	Vận bàn ủi ở độ nhấp nhắt
Warm iron (Ủi ở nhiệt độ ấm)	Vận bàn ủi ở nhiệt độ trung bình
Hot iron (Ủi nóng)	Vận bàn ủi ở nhiệt độ cao.
Steam iron (Ủi với hơi nước)	Vận bàn ủi ở chỗ "steam" để hơi nước xịt ra cho đồ mau thẳng.

Khi trên nhãn để:	Nó có nghĩa là:
Iron damp (ủi đồ ẩm ẩm) Dry clean only (chỉ được giặt khô) Professional dry clean only (giặt khô ở các tiệm giặt nhà nghề) No dry clean (đừng giặt khô)	Xịt nước cho đồ ẩm một chút trước khi ủi. Bỏ giặt khô ở tiệm giặt khô nhà nghề hoặc các nơi có dụng cụ giặt khô và bỏ tiền vào máy rồi giặt lấy. Bỏ tiệm giặt khô nhà nghề. Dù có dụng cụ giặt khô cũng đừng tự giặt lấy. Giặt theo đúng lời chỉ dẫn. Đừng dùng các loại thuốc để giặt khô.

CARE LABELS FOUND IN READY-MADE CLOTHING

When label reads:	It means:
Machine wash	Wash, bleach, dry and press by any customary method including commercial laundering and dry cleaning.
Home launder only	Same as above but do not use commercial laundering.
No bleach	Do not use bleach.
No starch	Do not use starch.
Cold wash Cold rinse	Use cold water from tap or cold washing machine setting.
Warm wash Warm rinse	Use warm water from tap or warm washing machine setting.
Hot wash	Use hot water or hot washing machine setting.
No spin	Remove item before final machine spin cycle.
Delicate cycle Gentle cycle	Use appropriate machine setting; otherwise, wash by hand,
Permanent press cycle	Use appropriate machine setting; otherwise, use medium wash, cold rinse and short spin cycle.
Wash separately	Wash alone or with similar colors.

When label reads:	It means:
Hand wash	Launder only by hand in lukewarm (hand-comfortable) water. May be bleached. May be dry cleaned.
Hand wash only	Same as above, but do not dry clean.
Hand wash separately	Hand wash alone or with similar colors.
No bleach	Do not use bleach.
Damp wipe	Surface clean with damp cloth or sponge,
Tumble dry	Dry in tumble dryer at specified setting - high, medium, low or no heat.
Tumble dry Remove promptly	Same as above, but in absence of cool-down cycle remove at once when tumbling stops.
Drip dry	Hang wet and allow to dry with hand-shaping only.
Line dry	Hang damp and allow to dry.
No wring No twist	Hang to dry, drip dry or dry flat only. Handle carefully to prevent wrinkles and distortion.
Dry flat	Lay garment on flat surface to dry.
Cool iron	Set iron at lowest setting.
Warm iron	Set iron at medium setting.
Hot iron	Set iron at hot setting
Steam iron	Iron or press with steam.

When label reads:	It means:
Iron damp Dry clean only Professionally dry clean only No dry clean	Dampen garment before ironing Garment should be dry cleaned only at professional or self-service cleaners. Do not use self-service dry cleaning. Use recommended care instructions. Do not use dry cleaning solvents.